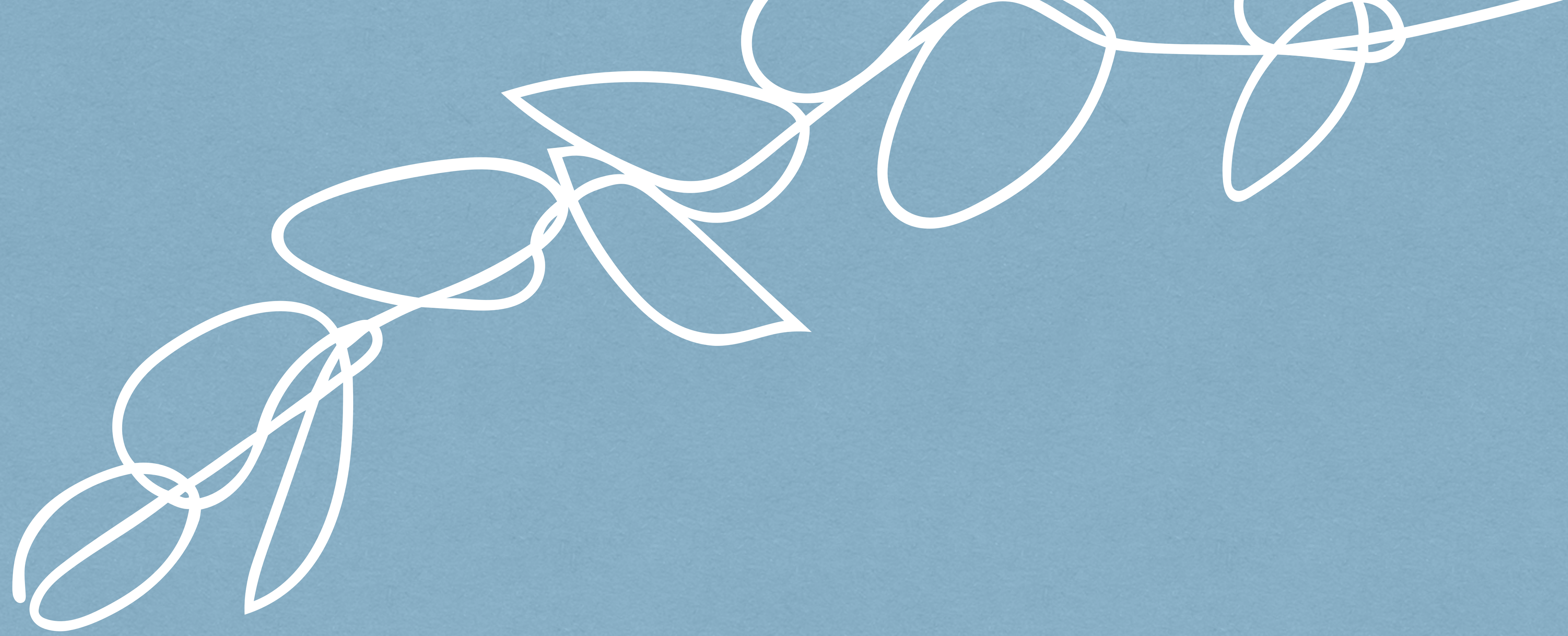


Les 5 règles d'or
pour
Embellir sa santé







BIENVENUE !

Ce guide cadeau

est destiné à te donner

les bases

d'un mode de vie

100% santé





Au programme :



Les obstacles à la santé

Ton alimentation

La nourriture et toi

Ton corps et toi

Tes symptômes et toi

Qui suis-je ?

Je m'appelle Florence.

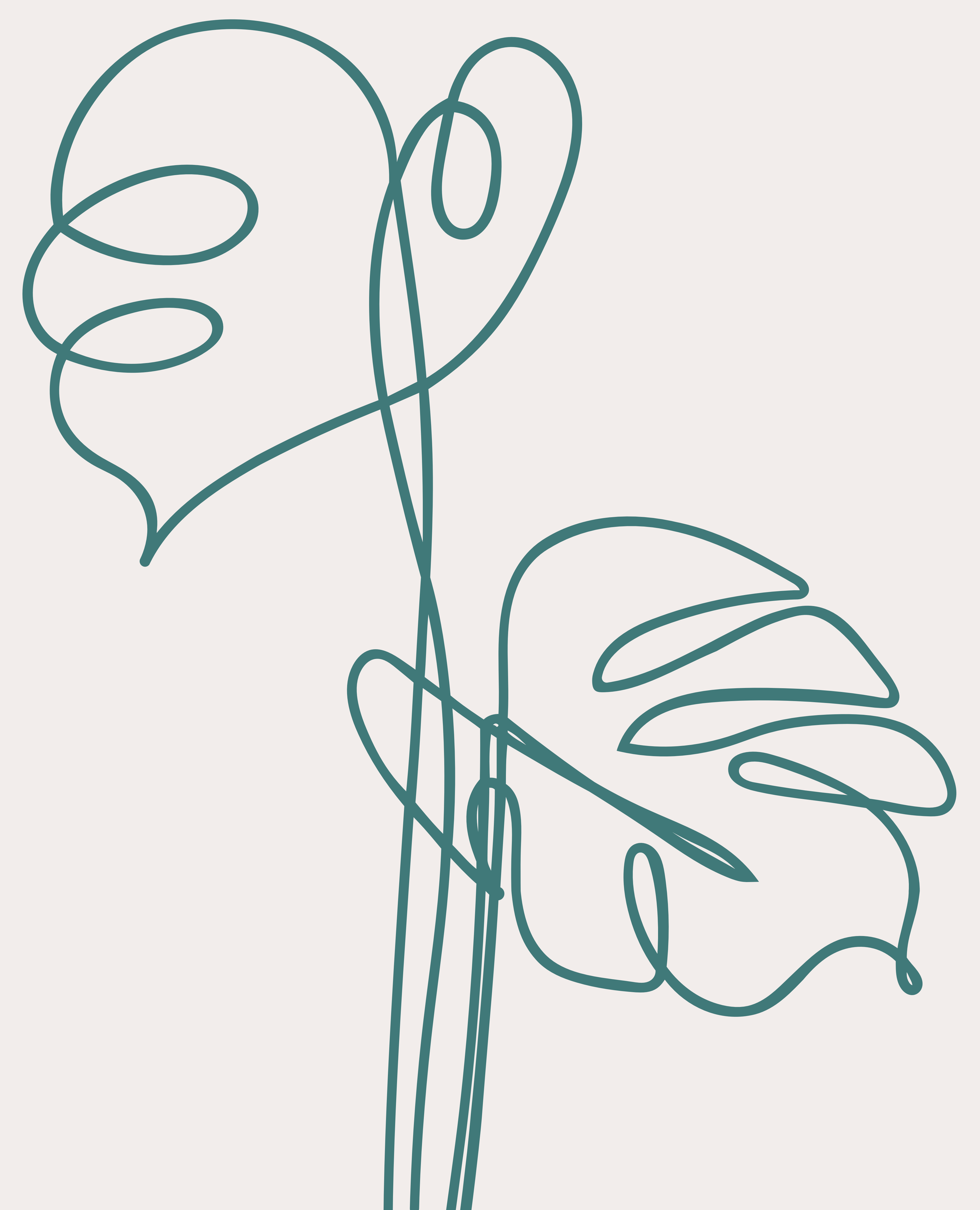
A 40 ans, des évènements importants dans ma vie, très heureux et très tristes en même temps, m'ont fait prendre conscience que mon ancien métier ne me convenait pas : trop d'heures, trop de stress, pas de passion.

J'occupais un poste de responsable dans les hautes technologies de communication en entreprise. Ce passé me rend compréhensive aux contraintes des modes de vie actifs.

Je me suis spécialisée en nutrition et micronutrition, car ce qui me parle le plus et me donne le plus de joie. La joie est au cœur de mon travail :

L'accompagnement à la santé est ma mission de vie.





Mon métier

Je vous accompagne

dans l'**amélioration de votre santé**

Grâce à une **approche globale**

qui s'appuie sur le fonctionnement naturel du corps,

En **traitant la cause** de leurs symptômes,

Et grâce à l'**alimentation**,

au **mode de vie**,

au **sommeil**,

à la **gestion du stress et des émotions**.



Mes spécialités

La perte de poids durable et naturelle

J'ai suivi de nombreux régimes dans ma vie, des troubles du comportement alimentaire et j'ai apaisé tout cela grâce à la naturopathie.

Quand je vois les ravages que font les régimes et la détresse des femmes qui n'arrivent plus à mincir, je ne peux qu'avoir envie de vous aider.

Les troubles digestifs chroniques (et intolérances)

Je suis devenue naturopathe à force de chercher comment venir à bout de mes troubles digestif chroniques depuis l'enfance. J'ai consulté divers « spécialistes » qui n'ont rien trouvé d'autre que « il n'y a rien à faire, c'est le stress ».

Et c'est l'approche de la micronutrition qui a tout changé!

L'hypothyroïdie

La découverte de mon hypothyroïdie fruste a été pour moi une révélation ! Je la dois au Dr Résimont.

Traiter les causes de mon hypothyroïdie a nettement amélioré ma vie quotidienne et ma vitalité, c'est pourquoi je connais très bien ce sujet.

Mes spécialités - suite

Les TDA-TDAH et TSA

Ce sujet me tient énormément à cœur.
Je suis choquée qu'on continue à prescrire aux plus jeunes enfants de la Ritaline (amphétamines) pour stabiliser leur trouble de l'attention, alors qu'une prise en charge en nutrition et micronutrition fait des miracles ! Là encore je dois la découverte de cet accompagnement au Dr Résimont.

Quant aux troubles du spectre autistique, les améliorations par la nutrition et l'approche naturopathique sont nettes et malheureusement trop peu connues.

Équilibre psycho-émotionnel

Le rééquilibrage des neurotransmetteurs et la micronutrition permettent d'améliorer grandement irritabilité, état dépressif, démotivation, tristesse, troubles du sommeil etc. Il serait dommage de se priver de cette approche naturelle.

Les obstacles à la santé

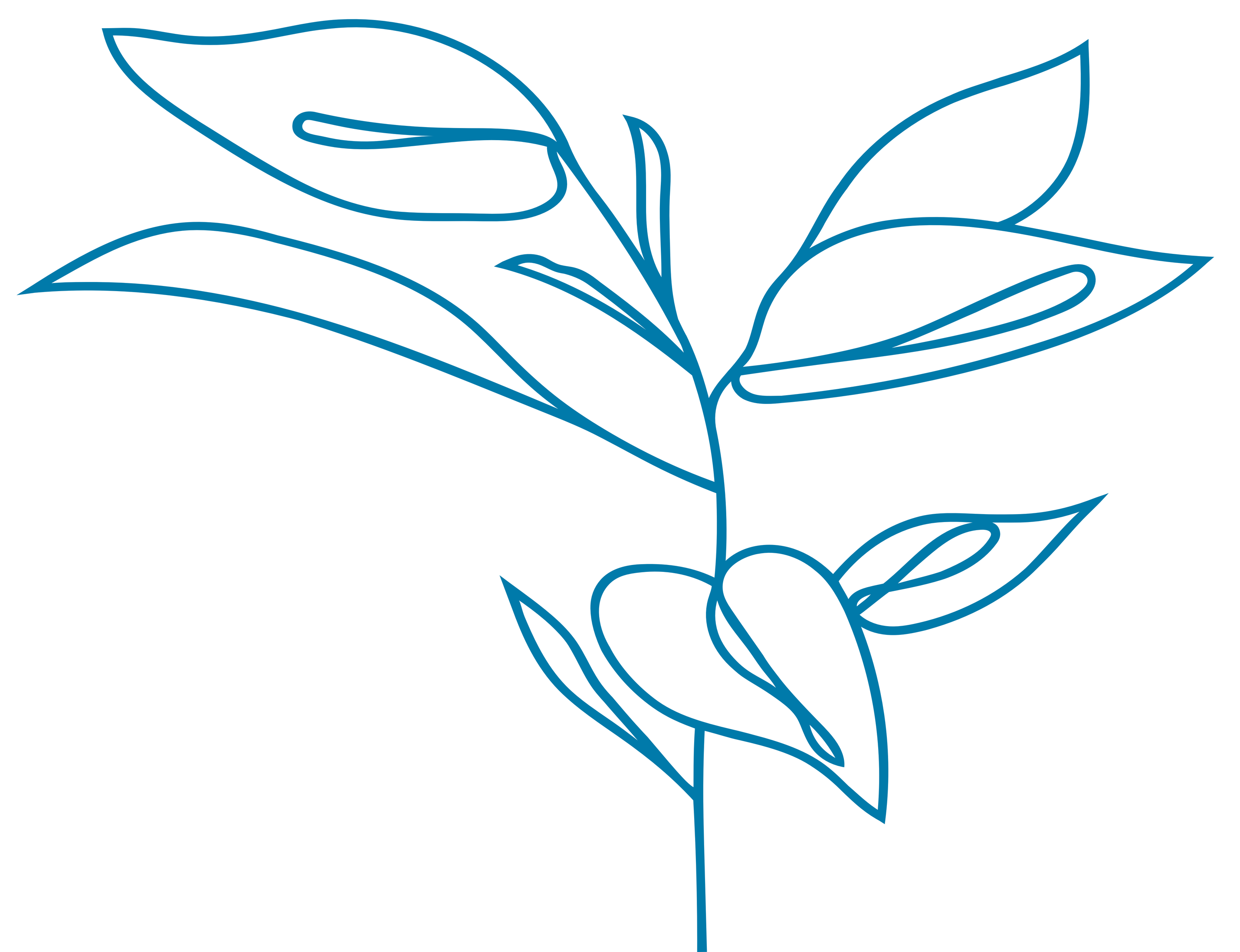
La pleine santé est l'état que le corps recherche.

Or de **nombreux obstacles se dressent** :

- **Alimentation inadaptée**, saturée de toxiques, dévitalisée, industrielle, déséquilibrée
- **Pollution environnementale** : air, eau, produits ménagers, cosmétiques, ondes, pesticides…
- **Mode de vie** stressant, peu reposant, idéaux sociaux culpabilisants
- **Sédentarité**
- **Mauvaise gestion du stress** et des émotions

Le corps n'attend qu'une chose :

Qu'on lui donne un environnement propice à la pleine santé 💚



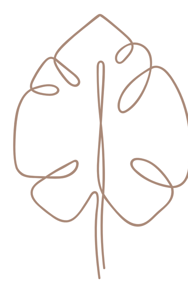
Ma méthode

Comment y voir clair parmi la multitude de

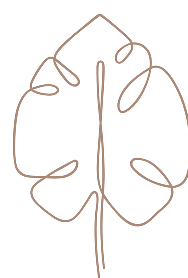
conseils sur internet ?

Qui croire, par quoi commencer ?

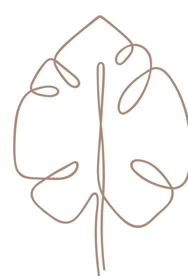
Je te propose une méthode :



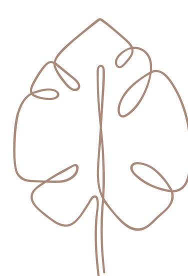
Concrète et pratique



Adaptée aux vies actives

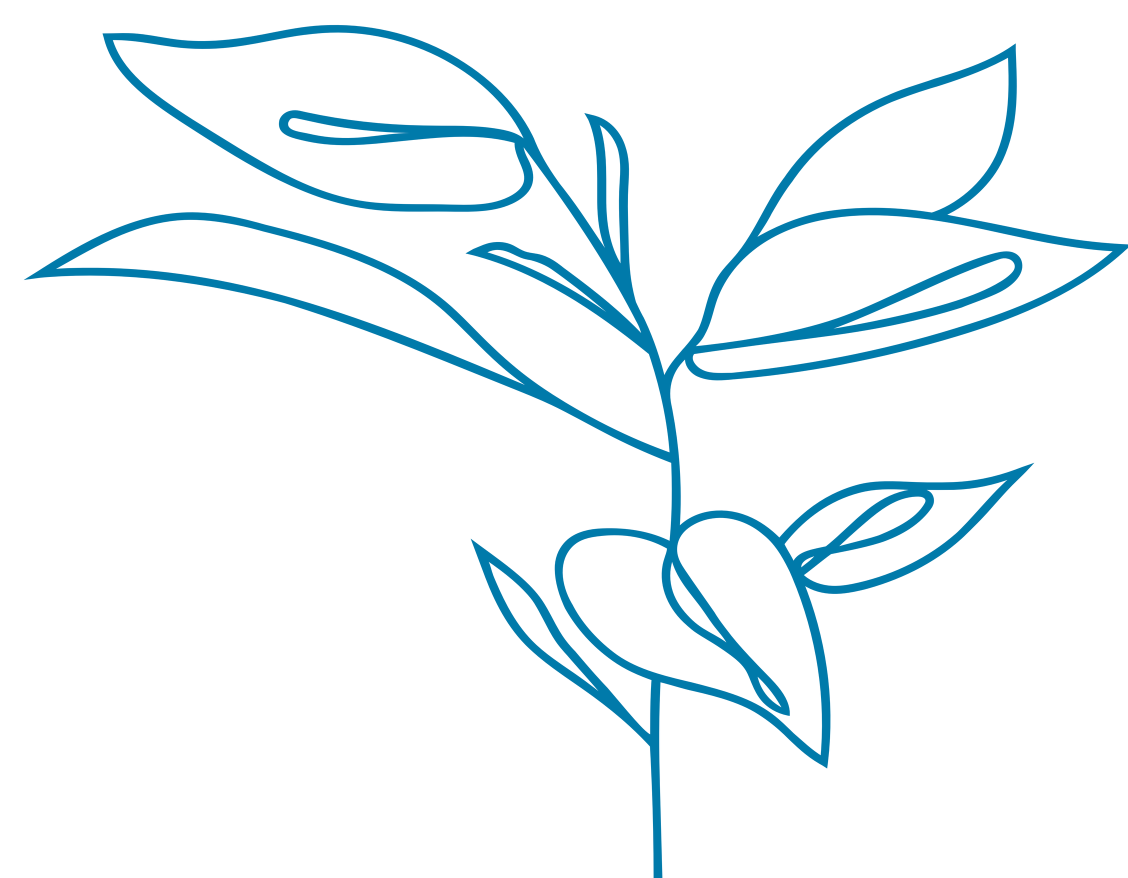


Basée sur la médecine nutritionnelle et fonctionnelle



Éloignée de tout radicalisme ou sectarisme

On y va ?



Ton alimentation



Pour qu'elle te donne des ailes,

ton alimentation doit être :



Fraiche

Nutritive

Variée

Naturelle

Alcalinisante

Hypotoxique

Source de plaisir



Ci-dessous les règles d'or de ton alimentation,
n'hésite pas à l'afficher dans ta cuisine

Les règles d'or d'une alimentation saine

Chaque jour :

Beaucoup de légumes
Frais, de saison, colorés, bio ou sans peau

2/3 fruits
Frais, de saison, colorés, bio ou sans peau

Protéines
Poissons, Légumineuses, Oeufs, Volaille, Abats ...

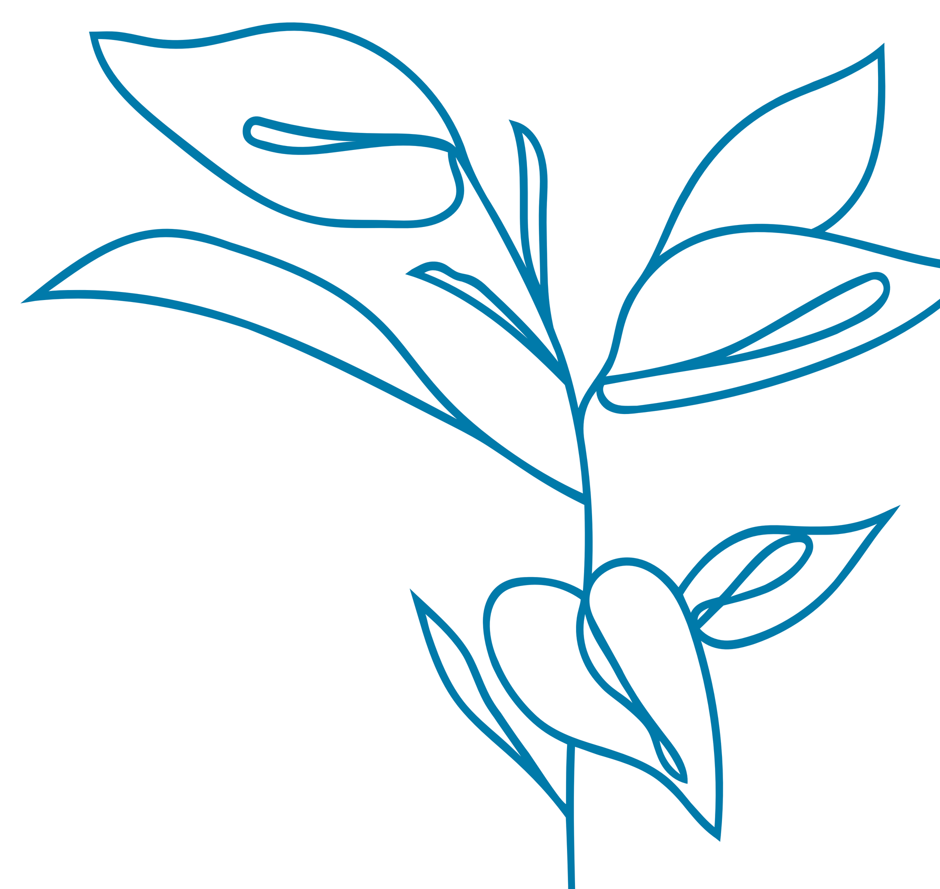
Féculents Complets ou Semi-complets
Pâtes, Riz, P. de t., Quinoa, Patate douce ...

Graines et Oléagineux
Chia, Chanvre, Amandes, Noix, Sésame ...

À éviter : les produits transformés ou raffinés
À diminuer : les produits sucrés, la viande rouge, les produits laitiers



Florence Pinheiro Ortolan
Naturopathe Coach



La nourriture et toi ♡

À chaque fois que tu manges, demande-toi :

Dans quel état intérieur suis-je ?



Pressé, Stressé, Tendu, Inquiet, Angoissé,

Nerveux, Serein, Joyeux, ou Relax ?

Est-ce que je prends le temps de bien mastiquer ?

Ou bien est-ce que je mange trop vite ?



TES MANTRAS REPAS :



Je respecte et nourris mon corps

Je profite de ce moment de bonheur

Je prends le temps de bien mâcher mes aliments

Ton corps et toi







Ton corps a besoin de **bouger**

et de transpirer pour **éliminer ses déchets.**

En pratiquant une activité physique

régulière, on se sent **serein et fier.**

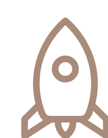




Choisis ton activité physique



Fais de la place dans ton agenda



Identifie tes freins à la motivation



Vas-y par étape

Le stress et toi



Le stress chronique est un fléau moderne.

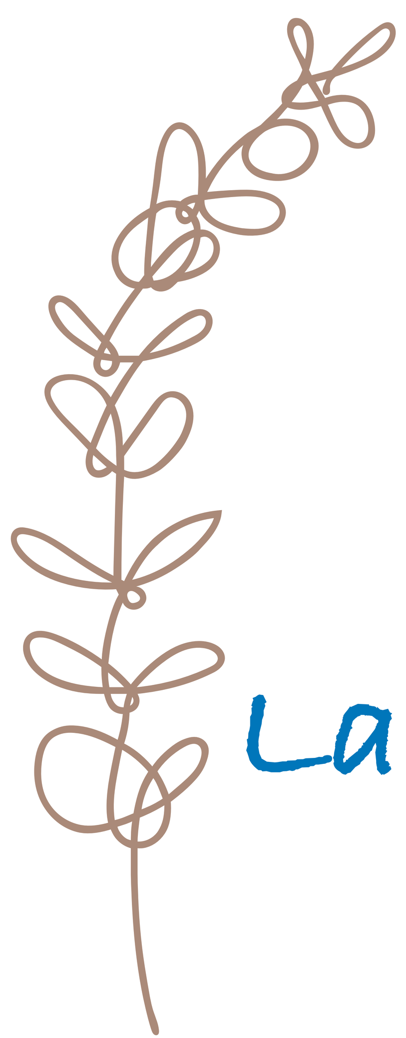
Or nous n’avons pas appris à le gérer.

Le stress fatigue les glandes surrénales,

fait monter le cortisol et l’adrénaline,

Et finit par nous épuiser.

TA TROUSSE À OUTILS ANTI-STRESS :



Le sport
Bien dormir
La respiration abdominale
La méditation en pleine conscience (audio-guides)
Le repos, le farniente
Les activités relaxantes (lecture, musique, création)
Les ambiances relaxantes (bougies, huiles essentielles)
Se chouchouter : soin du corps et du visage, massage
Et les câlins !

Tes symptômes et toi

Le symptôme est un



message envoyé par le corps

pour indiquer que

quelque chose ne va pas :

Inflammation ? Carence ?

Stress ? Intoxication ? Épuisement ?

Le rôle du naturopathe :

Travailler sur les causes,

Rendre au corps son potentiel santé,

Et comme chaque personne est unique,



Et évolue au fil du temps,

Rien ne remplace

une approche personnalisée.

EMBELLIR SA SANTÉ

Es-tu partant pour :



Faire un bilan de vitalité



Traiter les causes de tes problèmes



Faire un bilan nutritionnel



Bénéficier d'un rééquilibrage personnalisé
?



PROGRAMMES EN LIGNE



Programme Perdre du poids, se stabiliser et gagner en santé



Programme Revitaliser son foie en 7 étapes



Programme Vers une alimentation vitalisante, saine et nutritive



Florence Pinheiro Ortolan

www.embellirsasante.fr





www.embellirsasante.fr

www.programmes.embellirsasante.fr

06 16 99 08 25

florence@embellirsasante.fr